

*До 100 – річчя Житомирського державного
університету імені Івана Франка*

***ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ
В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ
СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА***

Монографія

Житомир
Видавець О. О. Євенок
2020

УДК 159.923.2
О 72

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету ім. Івана Франка
(протокол № 8 від 29 вересня 2019 року)*

Рецензенти:

В. О. Моляко, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України;

Р. В. Павелків, доктор психологічних наук, професор, перший проректор Рівненського державного гуманітарного університету;

Ж. П. Вірна, доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

О 72 Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. – Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. – 308 с.

ISBN 978-966-995-055-0

У колективній монографії «Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства» розглянуто питання, які пов'язані з проблематикою розвитку особистості на тлі різних контекстів функціонування сучасного соціуму. Розкриваються етнічні та екологічні аспекти особистісного зростання, психолого-педагогічні чинники розвитку людини на різних вікових етапах її дорослішання, особливості професійного становлення у сучасних умовах. Висвітлюються нові проблеми узгодженості технологій та психіки в контексті сучасного науково-технічного розвитку.

Для науковців, психологів, педагогів, соціологів, екологів, докторантів, аспірантів, студентів, а також широкої читацької аудиторії.

The collective monography “Personal development in conditions of modern society transformation” is addressing questions connected to problems of personality development in different contexts of modern society. The ecological and ethical aspects of personal growth were described as well as the problem of personal and professional development in conditions of modern society. New problems of coherence of technologies and psyche are elucidated in the context of modern scientific and technological development.

This work will be of use for scientists, psychologists, educators, socialologists, ecologists, undergraduate and postgraduate students and for a wide audience of non-professional audience.

УДК 159.923.2

© Кол. авторів, 2020

© Кафедра психології розвитку та консультування
Житомирського державного університету імені
Івана Франка, оригінал-макет, 2020

ISBN 978-966-995-055-0

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА (Л. П. Журавльова)	5
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ	7
1.1. Етнічна ідентичність та особистісне зростання (Л. П. Журавльова, О. Г. Шмиглюк)	7
1.2. Екологічна свідомість як умова особистісного зростання підлітків (Т. В. Можаровська)	34
1.3. Екологічне ставлення до Іншого як основа особистісного зростання в юнацькому віці (Т. В. Коломієць)	47
1.4. Екологічне ставлення до себе як основа особистісного зростання (А. І. Литвинчук)	65
1.5. Неформальна субкультура як чинник особистісного зростання молоді (Н. В. Мужанова)	84
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ	95
2.1. Психологія чесності: передумови й розвиток (Л. О. Котлова)	95
2.2. Психологічні особливості розвитку навчальних здібностей у підлітковому віці (І. В. Кирильчук)	117
2.3. Розвиток творчої особистості в процесі літературної діяльності (І. А. Гречуха)	133
2.4. Внутрішній конфлікт особистісного зростання в юнацькому віці (Т. М. Шапран)	149
РОЗДІЛ 3. ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ У СИСТЕМІ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ	166
3.1. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників, які виховуються у родині та соціальних закладах (Г. В. Пирог, Д. О. Коробко)	166
3.2. Сучасний стан та напрями вдосконалення профорієнтаційної роботи практичних психологів закладів освіти (Г. В. Пирог, Н. М. Шикирава)	187
3.3. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів (Г. В. Пирог)	192
3.4. Психолого-типологічні особливості студентів як чинник мотивації навчання в магістратурі (О. А. Мірошніченко, О. П. Гуцуляк)	201
3.5. Підприємливість як наукова категорія психології розвитку (Т. Ю. Кулаковський)	215
РОЗДІЛ 4. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	233
4.1. Проблематика узгодженості технологій та психіки в контексті сучасного науково-технічного розвитку (Ф. А. Дончев)	233
4.2. Когнітивно-поведінкові та фармакологічні методи вдосконалення психічного компоненту особистості (Ф. А. Дончев)	258
4.3. Корекція міжпівкульної взаємодії як основа розвитку пізнавальних процесів молодших школярів (А. В. Шаюк)	274
ПІСЛЯМОВА (Л. П. Журавльова)	288
ЛІТЕРАТУРА	289

Європейський Союз і Світовий банк. Структур, які існують лише в нашій спільній уяві.

В тій самій уяві знаходяться екстраполяції, теоретичні закони та віра в суть технологій. Комусь вони здаються ворожими, комусь – дружніми, треті позиціонують технології тільки як інструмент досягнення конкретної мети. Знайти відповідність між метою та інструментом, скористатись цим – завжди було в пріоритеті. Проте сьогодні інструмент стає частиною людства. Люди знають методики, специфіку використання програм, гаджетів, інтернет-сервісів, проте не знають докорінно, як обернути це на користь собі, окрім як тісної інтеграції з технологіями.

У результаті проведеного аналізу можна констатувати наступне:

1. Наука об'єднується навколо всеосяжної догми, яка стверджує, що організми – це алгоритми і що життя є обробкою даних.
2. Інтелект відділяється від свідомості.
3. Позбавлені свідомості, але високорозвинені алгоритми незабаром можуть знати нас краще, ніж знаємо себе ми самі.

Ці три процеси породжують три ключових питання:

1. Чи дійсно організми – всього лише алгоритми, а життя – всього лише обробка даних?
2. Що цінніше – розум чи свідомість?
3. Що трапиться з суспільством, політикою і нашим повсякденним життям, коли позбавлені свідомості, але високорозвинені алгоритми будуть знати нас краще, ніж знаємо себе ми самі?

4.2. Когнітивно-поведінкові та фармакологічні методи вдосконалення психічного компоненту особистості

Проблематика використання ноотропних та психотропних препаратів в контексті саморозвитку особистості. Відповідно до парадигми саморозвитку можна виокремити його умовні компоненти: фізичний, когнітивний, психічний (духовний). Фізичний саморозвиток базується на дотриманні класичних рекомендацій здорового способу життя разом із індивідуальним підходом відстеження специфічних біомаркерів та прийому конкретних, рекомендованих лікарем, препаратів. Його можна вдосконалювати шляхом набуття:

- безумовних навичок (вміння водити машину, знання інших мов);

4.2. Когнітивно-поведінкові та фармакологічні методи вдосконалення психічного компоненту особистості

- умовних навичок (адаптивні реакції для вирішення специфічних завдань, які зводяться до самоконтролю та раціоналістичної поведінки);
- використанням непрямих методів (заняття фізкультурою, які стимулюють надходження збагаченої киснем крові до мозку у більших величинах);
- використанням ноотропних препаратів.

Крім ноотропних препаратів, вищенаведені методи не потребують від людини певних грошових витрат, тобто є доступними для більшості людей. Використання ж ноотропних препаратів включає в себе консультацію з лікарем; самовдосконалення з використанням медичних препаратів, як і самолікування, може бути шкідливим для вашого здоров'я.

Ноотропні та психотропні препарати використовувались в свій час для того, щоб лікувати захворювання. Тобто, вони були інструментом для того, щоб людина нормалізувала свій стан, знаходячись у хворобі апріорі «нижче» за стан людини без хвороби. Якщо ми проведемо логічну екстраполяцію, то можемо запропонувати гіпотезу про те, що певний алгоритм прийому даних препаратів може підвищити особистісний (когнітивний, фізичний, психічний) стан людини. Низка досліджень підтверджують дану гіпотезу.

На сьогоднішній день прийом даних препаратів не є стандартним у медичній практиці за-для підвищення потенціалу людини. Проте соціальний запит на засоби підвищення особистісної продуктивності, водночас з особистісною доступністю як знань (про специфіку проведення наукових досліджень), так і доступу до медичного обладнання (приватні клініки, які проводять аналізи та обладнання, яке можна придбати самому для відстеження біомаркерів), призвели до появи нової групи людей, які називають себе «біохакерами».

В даному контексті, сили та потенціал людей спрямовані на те, щоб зрозуміти власний організм, та найбільш доречні засоби його вдосконалення. Методи приймаються максимально широкі, з урахуванням індивідуальних особливостей організму.

Дані препарати в контексті саморозвитку приймаються в залежності від легкості способу їх отримання. Якщо ми розглядаємо ноотропні препарати, то можливість їх використання є у кожній людині. Безрецептурна група рацетамів, як приклад, може варіюватись в ціні від 20 грн за місячний курс і до 1000 грн. Відповідно все залежить від обізнаності споживача та його цілей. Інші ноотропні препарати можуть

комбінувати структуру, пропонуючи вміст як рацетамів, так і інших ноотропних сполук, чи вітамінів.

Психотропні препарати важко використовувати пересічній людині, проте ми розглядали саме їх гормональні сполуки. Також ми казали про те, що використання саме гормональних препаратів можливе в межах зусиль, направлених на підвищення когнітивної діяльності. Гормональні препарати важко придбати, адже необхідні сполуки (гормон росту або форми тестостерону) відпускаються тільки по рецепту. Проте існує «сірий ринок» на якому можна придбати необхідні гормональні та пептидні сполуки. Проте, для забезпечення вдалого ефекту прийому необхідно вкласти грошей більше на «супроводжуючу методику». Під даним словосполученням ми розуміємо: консультацію з ендокринологом, аналіз біомаркерів до початку курсу, на середині курсу, після завершення курсу, розробку післякурсної терапії, консультацію з ендокринологом після завершення терапії, можливі додаткові витрати. На цьому фоні, суб'єкт має витратити більше грошей на всі ці додаткові та супровідні процедури, ніж на сам препарат. Також бути обізнаним в ефектах плацебо та ноцебо.

В межах даного дискурсу, ми відштовхуємось від прямих доказів того, що матеріальні елементи можуть змінювати свідомість, яка також є матеріально втіленою та вираженою крізь специфіку синаптичних зв'язків, утворених між нейронами. Особистості залишається лише обирати найбільш адаптивні методи саморозвитку, користуючись надбаннями всього людства.

Повертаючись до специфіки використання препаратів, які змінюють свідомість, ми маємо проаналізувати специфіку використання психodelічних засобів. Як ми зазначали вище, дані засоби набувають все більшого поширення, оскільки природні сполучення декриміналізують для особистісного споживання, а синтетичні засоби проходять експерименти і поступово повертаються до вживання на практиці, в межах психотерапії. Навіть «екстазі» яке в науці відомо як 3,4-метилендіоксі-N-метамфетамін (MDMA) отримує схвалення для використання, так як довгострокове його споживання не шкодить соціальному функціонуванню (Carlyle, 2019, p. 21), робить клієнта більш довірливим до референтних осіб (Gabay, 2019, p. 14) та знижує соціальну тривожність (Danforth, 2018, p. 18). Тобто ми кажемо про певний елемент ренесансу у використанні специфічних сполучень для отримання певного позитивного ефекту для психіки.

Коли мова заходить про природні психodelічні речовини, то ми знов повертаємось до шаманських практик та психології релігії.

Специфіка використання настоїв, психоделічних речовин, проведення ритуалів – дозволяє людині інакше подивитись на себе та світ. Тімоті Лірі в книзі «Сім мов Бога» описував специфіку психоделічного досвіду як від ЛСД, так і від диких рослин. Він описував ці процедури, як направлені (в першому випадку) на особистісне занурення та розуміння самого себе, та (в другому випадку) на злиття з колективом та підвищення рівня соціалізації. Таким чином, ми можемо запропонувати гіпотезу, в межах якої суб'єкт, котрий користується тим чи іншим психоделічним інструментом, отримує можливість вдосконалити себе.

Варто також зауважити, що ми не позиціонуємо всі вище та нижче вказані препарати та методики, як «джерела саморозвитку». Все, що описане в межах даного розділу, позиціонується тільки як технологія, чи інструмент. Її можна використовувати за для саморозвитку, отримання насолоди, разового «бустеру свідомості». Також необережне її використання може призвести до катастрофічних наслідків. Ми не кажемо про передозування (його майже неможливо досягти), а скоріше про зміну свідомості в моменти найбільшої її відкритості до оточуючого світу та сенситивності до нового досвіду.

Використовувати будь-які препарати можна лише за призначенням лікаря. Сама можливість використання є відкритою. Проте наслідки кожен отримує ті, на які спромігся.

Отже, на сьогоднішній день існує низка препаратів, які можна вдало використовувати для саморозвитку. Дані препарати або не є схваленими за для конкретно даної цілі, або знаходяться в «сірій» зоні торгівлі, або, навіть, заборонені законом. Проте ми бачимо соціальний рух, котрий спрямований на відкриття дозволів щодо споживання певних препаратів за-для власного розширення досвіду. Паралельно з даним рухом збільшується кількість наукових статей, які напряду вказують про відсутність негативного бекграунду, котрий приписували апріорі певним сильнодіючим засобам. Відповідно збільшується й соціальний попит на інструменти досягнення саморозвитку. Адже в даному випадку діє принцип соціального зараження, коли суб'єкт навкруги оточують значущі персони, що особливо яскраво підкреслюється соціальними мережами та брендовими товарами, і суб'єкт змушений шукати будь-які засоби саморозвитку. Проте, будь-які засоби не є доречними у використанні, та кожен з них має свою специфіку дії. Коли говориться про використання препаратів, то маємо розуміти, що вони залишаються лише тонким інструментом – ними

можна «забивати цвяхи» у гонитві за насолодою, а можна підвищити особистісний потенціал до неймовірних висот.

Принципи когнітивно-поведінкової психології у контексті вирішення соціальних задач. Вирішення соціальних задач, які постають перед людиною, розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість виявляє ефективні стратегії подолання специфічних ситуацій, що зустрічаються в повсякденному житті (R. Lazarus, S. Folkman, A. De Longis, E. Koplik. К. Parkes, R. Moos, Н. Weber, С. Carver, М. Scheier, Л.І. Анциферова, В.А. Ташликов, М.В. Ялтонский). Основне завдання цього процесу полягає у тому, щоб зробити нові можливості доступними для використання кожною людиною і внаслідок цього отримати зростання соціальної компетентності. Вирішення соціальних задач розглядається як складова копінг-процесу, під яким розуміється комплекс навичок для ефективного управління повсякденними ситуаціями. Вперше модель вирішення соціальних задач була описана в роботах А. Незу і Т. Зурілли (Nezu, 1981, р. 268), які виділили п'ять специфічних компонентів процесу:

- орієнтація в завданні (когнітивний і мотиваційний комплекс, що приводить до ознайомлення з завданням в цілому). В даному випадку, завдання – це скорочення прірви між уявним и реальним положенням прогресу в світі;
- визначення та формулювання завдання (опис завдання в конкретних термінах і ідентифікація специфічних цілей);
- генерація альтернатив (розробка вичерпного переліку можливостей їх вирішення);
- прийняття рішення (системний розвиток ланцюга альтернативних рішень завдань, розгляд наслідків і вибору оптимальних альтернатив);
- виконання дозволу і перевірка, підтвердження (реалізація) і спостереження за розвитком результатів рішення.

Виходячи з розуміння того, що навички виникають в результаті умінь, а вміння утворюються внаслідок спрямованого впливу на фізіологічно обумовлені можливості (в даному випадку, на психічні) людини, закономірно виникає питання: Які психологічні фактори і яким чином можуть впливати на особливості оволодіння комплексом навичок «управління», «подолання», «співвідношення» делікатних ситуацій, викликаних шоком майбутнього? Ми використовуємо поняття «Шок Майбутнього» у відповідності до назви праці філософа Елвіна

Тоффлера, який у своїй роботі описував розвиток з прискоренням, як джерело кризи між реальним світом технологій та світом ілюзій.

Ми спробуємо окреслити проблемне поле даного питання через уточнення психологічних механізмів дії кожного навику, розкриття їх завдань і пошуку психологічних чинників, що визначають вірогідність їх формування в аспектах науково-технічного розвитку. Перша з навичок – орієнтація в ситуації. На даному етапі ми знаходимось в межах основного комплексу відповідей, які особистості необхідно використовувати в зв'язку з адекватним сприйняттям актуальних задач. Основні складові завдання зводяться до:

- точного впізнавання та ідентифікації ситуації, коли вона виникає. В даному випадку ми кажемо про те, що прогрес вже стався і продовжує розвиватись, і особистості нічого іншого не залишається, як сприймати це як даність;

- прийняття віри в те, що труднощі, викликані даним процесом – є нормальним і неминучим явищем. Ми кажемо про те, що розвиток вже «стався». Більш детально ми розглянемо дану специфіку в контексті технологічної сингулярності;

- формування віри в те, що існують ефективні способи вирішення складностей, які створює даний розвиток. Складності є у всьому. Первісні люди жили більш щасливим життям, проте їх життю було більше загроз;

- руйнування і модифікація негативного комплексу вирішення завдання, яке може полягати в: когнітивній оцінці специфіки ситуації як «загрози», а не як «виклику», або «зміни»; збереженні усвідомлення нерациональної віри в те, що «дана ситуація не може виникнути»; розвитку відчуття глобальності і стабільності задач; безвідповідальності і безпорадності при зіткненні з викликами; перебільшенні цінності існуючого і напруженості соціальної ситуації.

На формування цього навику можуть впливати особливості сприйняття суб'єкта, пов'язані з певною організацією його мозкової активності. Так, наприклад, виражене емоційно-чуттєве сприйняття в поєднанні з високим рівнем особистісної ригідності може сприяти аффективному сприйнятті даної ситуації. Нераціонального відношення до неї (установка на те, що «дані специфічні аспекти мене не торкнуться» – звідси неготовність до прогресу, невміння передбачити його ризики). Емоційної фіксації – неможливості перемикатися на інші думки, емоції, дії, що може призвести до посилення напруженості, перебільшення цінності існуючих викликів прогресу, коли вони сприймаються як «загроза». Такий характер сприйняття ситуації

формує захисні стратегії поведінки, які призводять до станів дезадаптації, нервових і соматичних розладів.

При збільшенні потенціалу розумового сприйняття, водночас з тим, що особистості притаманна висока ригідність, людина породжує певні труднощі конкретного характеру. В першу чергу труднощі характеризуються низькою чутливістю до цілісного контексту ситуації та схильністю до стереотипного сприйняття, як самих ситуацій, так і способів їх вирішення (внаслідок лінійної переробки інформації, пов'язаної з минулим досвідом, правилами і шаблонами). Також виникають труднощі «входження» в новий контекст при його зміні, а зміни, як ми зазначали вище, йдуть постійно та одна за одною.

На даному етапі нам варто зупинитись, та звернутись до культурного надбання останніх 40 років. Адже у кінематографі, літературі, музиці, розвиток технологій позиціонувався як: небезпечний, неприродний, ненадійний, антигуманний тощо. Відповідно, штучний інтелект асоціюється зі Скайнетом (Термінатор), біологічні дослідження проти раку – з Т-вірусом (Resident Evil), кіборгізація – з корпораціями, які прагнуть взяти людську душу під контроль машин (Робокоп). При цьому, в культурі та ЗМІ ми можемо спостерігати підміну понять, коли мова йде про апартеїд «штучного» та «природнього». В даному випадку, поняття «штучне» подається з негативним коннотатом. Правильно казати «антропогенне», оскільки прогрес твориться людиною.

Схильність до віри у неможливість зміни та набір модифікацій негативного упередження до вирішення задач може породжувати неадекватну оцінку ситуації, отже, і неефективні стратегії поведінки. Ми можемо побачити людей, яким подобається жити первинними общинами, людей, які відмовляються від технологій, зокрема вакцин, тому що не розуміють, як ними володіти. Таким чином, розвиток і повноцінне функціонування у суб'єкта емоційно-чуттєвого і розумового сприйняття – це необхідна умова оволодіння навичкою орієнтації в ситуації.

Синтез когнітивно-поведінкових методів з сучасними аспектами життєдіяльності. Говорячи про специфіку сучасного життя, ми вказуємо на те, що кожна людина наразі вже включена в розвиток прогресу. Відповідно варто зазначити, яким чином інструменти когнітивно-поведінкового підходу можуть пом'якшити людині ступінь входження до визначення актуальних задач та їх формулювань. Конкретними завданнями будуть правильна оцінка специфіки того чи іншого хибного уявлення і формулювання реальної

мети або задач їх вирішення. Провідну роль у цьому відіграють когнітивні стилі, специфіка яких відображається на різних видах діяльності, і, перш за все, на розумовій. Когнітивні стилі є специфічними властивостями індивідуальних форм пізнавальної діяльності. Тісно пов'язані з особливостями сприйняття, прийому і переробки інформації, когнітивні стилі визначають способи, прийоми, стратегії поведінки в складних, специфічних ситуаціях. Важливим при цьому є знання мозкових процесів, що детермінують індивідуальні особливості аналізу інформації.

Дослідження Н.Є. Свидерської, Т.А. Королькової, Л.В. Тишанінова показали (Свидерская, 1993, с. 38), що поєднання двох когнітивних стилів – синтез і гнучкість пізнавального контролю – є важливим фактором, що регулює успішність переходу від діяльності в стандартних умовах до нестандартних ситуацій. Їх спостереження привели до думки, що «гнучкі синтетики» краще, ніж «ригідні аналітики», використовують функціональні системи мозку, які обслуговують обидва способи обробки інформації – аналітичний і синтетичний, і це може бути важливим фактором, що сприяє більшій продуктивності їх роботи, особливо в складних, нестандартних умовах. Даний висновок є утраваним, оскільки передбачає створення двох груп людей. Ми пропонуємо інтерпретувати його не як розділення, а як описання якості людей, яка є притаманною для всіх, проте не завжди функціонує на фізіологічному рівні. Це пояснюється тим, що здатність до гнучкості може бути обумовлена наявністю нейромедіаторів чи активністю роботи рецепторів їх захвату. І тут ми приходимо до технічного вирішення задачі «поділення людей на «здатних» та «не здатних»». Тобто, якщо все впирається в біомеханіку, то чи можемо ми змінити її? Так, можемо, проте в даному випадку, коли ми кажемо про використання методів когнітивно-поведінкової терапії, то варто пояснити суб'єкту, якої саме адаптації вимагає від нього навколишній світ.

Наведені вище автори пишуть про основну відмінність «гнучких синтетиків» у порівнянні з «ригідними аналітиками» яка полягає у вираженій «когнітивній вісі» при виконанні діяльності з елементами пошуку. Проте, отримані дослідниками дані зводяться до того, що «гнучкі синтетики» здатні більш повноцінно використовувати різні способи обробки інформації. Щодо обробки інформації: існує певна сукупність абсолютно різних механізмів, методик, специфік, форм та засобів взаємодії з інформацією, та їх кількість постійно росте, а з нею зростає і вибір. Синтез, як кінцевий етап переробки інформації є результатом роботи правої півкулі, відіграє специфічну роль у

вирішенні проблемних ситуацій. З цього погляду вище зазначені вчені казали про те, що правопівкульна активація здатна обумовлювати специфіку когнітивного процесу. Зазначеними авторами відзначено, що права півкуля має перевагу перед лівим в швидкості виконання завдань і в здатності побудови стратегій. Звідси – індивіди з розвиненими правопівкульними механізмами можуть бути більше адаптовані до зміни і ускладнення ситуації, що, на думку авторів (Богомаз, 1999; Свідерська, 1993) обумовлено можливістю паралельного включення активності обох півкуль. Варто зазначити, що ми не кажемо про те, що якщо у людини розвинена права півкуля від народження, вона є кращою безумовно. Ні, ми кажемо, що якщо суб'єкт розвиває інтелект, адаптується до використання не-ведучих півкуль (людина, яка пише правою рукою, починає тренувати ліву, і навпаки, людина яка пише лівою рукою, пише правою) вже буде більш адаптивним до змін. Тобто, чим більше ресурсів використовує суб'єкт, тим більше він адаптується до ще більшого їх використання, що обумовлено специфікою побудови та постійного тренування нейронних зв'язків. Тобто ми кажемо про те, що суб'єкт вчиться учитись.

Паралельне включення активності обох півкуль при переробці інформації суб'єктом створює базові умови для успішної генерації альтернатив, тобто мова йде про створення альтернативних підходів і вибір найбільш ефективних серед них (прогнозування). Когнітивна та емоційна гнучкість дозволяють виходити на велику кількість різноманітних альтернатив, що підсилює ймовірність «вибору з них найбільш ефективних».

На етапі прийняття рішення існує задача вибору більш ефективних альтернатив. Їх визначають характеристики:

- ефективно вирішують завдання ситуації;
- в доповненні до вирішення проблем максимізують позитивні наслідки в цілому і мінімізують негативні.

Велика увага на цій стадії відводиться оцінці даній альтернативи та її наслідкам. Помилки і труднощі з вибором можуть бути пов'язані з включенням механізму психічної ригідності («акціональний аналіз психологічної ригідності» (Залевский, 1998)), коли мета еквівалентна засобам або коли засоби вибираються звичні, але не еквівалентні цілі, або фіксується мета, яка не відповідає контексту ситуації, при цьому не враховується ймовірність негативного ефекту (Анцыферова, 1999), з особливостями ставлення до широкого кола наслідків, пов'язаних з кожною альтернативою. Відповідно наслідки представлені такими категоріями: прямі наслідки, довготривалі наслідки, особистісні

наслідки (спрямовані на себе) і соціальні наслідки (спрямовані на інших). Увага до наслідків, оцінка їх цінності та ймовірності допомагає привести людину до розуміння того, вибір яких альтернатив, ймовірно, буде найбільш ефективним. Психічна ригідність в різних підструктурах особистості буде, ймовірно, вносити специфіку, як в сам процес вибору альтернатив, так і визначати їх характер. Так «установча ригідність», виражена в позиції, щодо або установці на прийняття-неприйняття нового, необхідності зміни себе – самооцінки й рівня домагань, системи цінностей, звичок – сприяє сприйняттю і оцінці сталих звичних позицій, використання повторюваних альтернатив, неможливості виходу на нові, відповідні виникаючим новим ситуаціям, стратегії.

«Сенситивна ригідність», яка відображає емоційну реакцію людини на ситуації, що вимагають від неї будь-яких змін на нове, можливо страх перед новим, сприяє закріпленню негативних емоцій, пов'язаних з невдалим досвідом і перенесенням їх в нову ситуацію, що створює підвищену емоційну напруженість і неможливість конструктивного розв'язання проблем. В фіксації у особистості невротичних механізмів взаємодії з середовищем патогенну роль грає висока когнітивна ригідність (Рожественская, 1988, с. 20).

Поряд з ретельним зважуванням наслідків прийняття рішень, в оволодінні навичкою «прийняття рішень», важливу роль відіграє і здорове прагнення до усвідомленого ризику. Здатність експериментувати, прийняти на себе відповідальність за свідомий ризик входження в нове, відзначається, як визначальна характеристика творчої, здорової особистості (Маслоу, 1997, с. 302). Ймовірно, важливе значення в цьому відіграють мотиваційні і вольові процеси особистості. Саме якісні та кількісні характеристики цих аспектів багато в чому визначатимуть можливість наступного етапу еволюції людини.

Інструмент поширення принципів когнітивно-поведінкової терапії та сфери її втілення. Когнітивно-поведінкова терапія може бути зручним інструментом вирішення внутрішньоособистісних конфліктів між уявним та реальним світом суб'єкта. Інтерпретуючи дані аспекти в межах стану прогресу, котрий постійно йде з прискоренням, варто визначити області найбільш актуальних задач, які підлягають вирішенню, та визначити каталізатори даного процесу.

Розглянемо чотири специфічні операції: 1) ефективне виконання вирішальної відповіді; 2) спостереження – вивчення актуальних наслідків; 3) оцінка ефективності вирішення завдання;

4) самоподкріплення (заохочення) того, що задача вирішена. Продемонструємо даний алгоритм на наочному прикладі.

У червні 2016 року Національні інститути охорони здоров'я США надали дослідницькій групі Університету Пенсільванії (UPenn) можливість почати випробування CRISPR-технології на людях, проте тільки зараз представник UPenn підтвердив, що дослідники офіційно приступили до використання технології. Застосування CRISPR на людях стане першою національним подією, яка може привести до більш широкого використання технології в майбутньому.

Прес-секретар університету повідомив NPR, що команда UPenn вже використовувала CRISPR-технологію для лікування двох хворих на рак: одного пацієнта з множинною мієломою і одного з саркомою. У обох трапився рецидив після стандартного лікування (Baylis, 2017, р. 7). В ході роботи дослідники видалили клітини імунної системи у пацієнтів, використавши CRISPR для редагування клітин (їх націлювання на пухлини), а потім повернули їх в організми пацієнтів.

Традиційна генна терапія використовує віруси для введення нових генів в клітини для лікування захворювань. Технологія CRISPR в значній мірі дозволяє уникнути використання вірусів, які можуть викликати деякі побоювання в плані безпеки. Замість цього вчені безпосередньо вносять зміни в ДНК, використовуючи цільові молекулярні інструменти. Технологію можна порівняти з функцією Ctrl+C Ctrl+V в програмі обробки тексту – вона дозволяє вченим видаляти або модифікувати певні гени, що викликають дисфункції (Makarova, 2011, р. 470).

Подивимось на ситуацію під іншим кутом. Є люди, котрі не визнають нічого «штучного», а тим більше втручання в саму суть людини. В даному випадку ми кажемо прямо про перепрошивання геному. Тобто про видозміну індивідуального коду людини. При виникненні генетичного захворювання, перед «прихильником людської чистоти» буде вибір: зібрати гроші на гарантоване лікування або померти. Наголошуємо, що саме зібрати гроші, а не прийняти безкоштовне лікування. В даному випадку людина апріорі буде намагатись втілити перший варіант, якщо хоче жити. А тепер спробуємо поглянути на ситуацію в темпоральній площині. На даний момент кожна людина, у якої є «вільні 1000\$» може пройти процедуру секвенування ДНК, отримавши в результаті розшифрований генокод. Відповідно, орієнтуючись по існуючій базі даних, ми можемо казати про наявність певних захворювань, основні ризики, як то: схильність до варикозу, подагри, ожиріння, метаболічних захворювань і т.д.

Відповідним чином, людина може лише побачивши свій геном зі сторони, вже втрутитись в свою «природу».

Даним прикладом ми продемонстрували те, що ділити світ технологій на «природні» та «не природні» – недоречно, як мінімум. В цей же час, подолання наших біологічних дефектів – справа технологій. Футурошок, описаний Елвіном Тоффлером буде ґрунтуватись лише на нездатності людини прийняти наукове пояснення світу.

Істотним є порівняння результатів реально прийнятого рішення з очікуванням. У цьому випадку «пошукова активність» може стати тим психологічним фактором, який визначатиме ефективність цієї навички. Пошукова активність – це діяльність, спрямована або на зміну неприйнятної ситуації, або на зміну свого ставлення до неї, або на збереження сприятливої ситуації всупереч дії загрозливих їй чинників і обставин, при відсутності певного прогнозу результатів такої активності, але при щ постійному обліку проміжних результатів в процесі самої діяльності. Приклад останнього ми бачимо в групах людей, які або обмежують собі доступ до технологій, або відселяються в далекі від світу технологій регіони. В основі пошукової активності лежить здатність мозку утворювати багатозначні зв'язки, асоціації, які стали умовою виникнення та роботи образного мислення. Психологи припускають, що для абсолютно позитивного емоційного стану пошук є необхідним елементом (Ротенберг, 1984). Ідеальним поєднанням пошуку і позитивних емоцій є творчість, коли сам процес пошуку приносить задоволення і це задоволення підкріплює і робить приємним подальший пошук.

Наступний процес, який є необхідним і складається, на наш погляд, в комплексі навичок, що дозволяють виходити суб'єкту на ефективні копінг-стратегії – це самонагорода. Вона посилює сприйняття сили Я і зміцнює віру в особистісний контроль. Ця фаза необхідна для майбутніх спроб вирішення задач. Тому на даному етапі важливим стає вміння помічати, приймати, формулювати і цінувати позитивні досягнення, гнучко і конструктивно ставитися до витрат. Вдалим прикладом в контексті розвитку технологій, буде саме продовження функціонального періоду життя, разом із самою довжиною життя. Варто зазначити, що при розгляді прогресу, та оптимістичних ставлень до його розвитку (трансгуманізм, іморталізм, техногайянізм та інші) ми кажемо не просто про продовження життя, а продовження, при збереженні фізичного та когнітивного елементів складових особистості. Тобто, одним лише позитивним ставленням до прогресу, та

спостеріганням за його розвитком, особистість набуває певного, усвідомлюваного профіциту.

Таким чином, окреслене коло когнітивно-поведінкових навичок (дій) ефективного співволодіння з комплексними ситуаціями передбачає наявність індивідуально-психологічних чинників, що перешкоджають і сприяють їх формуванню. До них можуть відноситись на психофізіологічному рівні: особливості побудови нейронних мереж головного мозку, при одночасній синхронізації діяльності півкуль. На загальнопсихологічному рівні: особливості функціонування сприйняття і мислення – ригідність сприйняття і мислення, особистісна ригідність, поведінкова ригідність – як фактори, які перешкоджають формуванню навичок, пошукова активність, «оптимум психічної ригідності» (Parkes, 1984, р. 657) – позитивні фактори. На віковому рівні: психічні новоутворення в інтелектуальній та особистісній сферах як певні вікові можливості та критерії для визначення сенситивних періодів формування певних навичок співволодіння з комплексними ситуаціями на ранніх етапах онтогенезу.

Вищевказані теоретичні та гіпотетичні роздуми дозволили визначити основні етапи пошуку методів розвитку і корекції навичок ефективного вирішення комплексних ситуацій. Перший етап спрямований на підвищення продуктивності розумової діяльності і саморегуляції. Він включає розвиток самосприйняття за допомогою сократівських питань, зокрема питання «чому?». Чому я вважаю, що прогрес – це погано? Чому доказів на користь цього менше, ніж доказів «за»? Чому я знаю те, що знаю? Тут йдеться про оволодіння прийомами когнітивної саморегуляції і вольової регуляції поведінки з урахуванням балансу між автономією, незалежністю і умінням діяти у співпраці та кооперації з іншими.

Використання когнітивно-поведінкової терапії для вирішення завдань, що виникають при узгодженості технологій та психіки людини. Для того, щоб аналізувати можливості когнітивно-поведінкової терапії у вирішенні завдань особистісного розвитку, варто визначити специфіку використання даного підходу, зокрема у порівнянні з психоаналізом.

Перша відмінність когнітивно-поведінкової терапії від психоаналізу – це її спрямованість. Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на зміну того, як людина думає (самого принципу виникнення та розгорнення думок), і того, як людина від цього себе поводить, а також претендує на роботу з психікою у всій її складності й різноманітті. Друга відмінність полягає в тому, що в психоаналізі має

місце чітка ієрархія, догматичний розподіл на компоненти: Ід (місце, де знаходяться інстинкти та тваринні бажання), Супер-Его (місце, в якому знаходяться моральні устої людини) та Его (структура, яка займається тим, що забезпечує забезпечення інтересів Ід при дотриманні заборон Супер-Его). Когнітивно-поведінкова терапія нічого не говорить про те, як влаштована психіка «насправді». Вона просто працює за спостереженнями (зовнішніми або шляхом інтроспекції) та їх результатом – феноменами.

Психоаналіз говорить нам про лібідо – певну рушійну енергію психіки (яку ніхто ніколи не бачив), до якої, нібито можна звести все мотиви прагнень і вчинків людини. Когнітивно-поведінкова терапія шукає конкретні причини для кожного конкретного випадку, не прагнучі відшукати «щось», що можна звинуватити в усіх проблемах людини. У психоаналізі основний наголос робиться на зону «несвідомого». Всі причини неврозів та шляхи їх вирішення, представлені в межах психоаналізу, знаходяться саме там. Отже, необхідно обережно влізти клієнту в несвідому частину психіки, вивільнити витіснені потреби і буде досягнуто бажаний результат. Що клієнт при цьому думає – для психоаналітика цікаво лише настільки, наскільки ці думки можуть навести його на ідеї щодо того, що відбувається в несвідомому.

У когнітивно-поведінковій терапії терапевт прямо цікавиться думками клієнта і вважає, що саме думки і поведінка, а не напівміфічні несвідомі утворення, визначають самопочуття і ступінь адаптації клієнта до середовища.

Психоаналіз – принципово довгостроковий метод роботи. Спершу потрібен довгий період встановлення рапорту, потім повинен розвинутиись етап перенесення на аналітика (стан, в якому, нібито, клієнт переносить свої відносини з раннього дитинства (не завжди, але частіше за все) на аналітика, наприклад, намагається отримати його любов, як він це робив з матір'ю).

У когнітивно-поведінковій терапії будуються прості і зрозумілі відносини навчання: терапевт вчить клієнта мислити і діяти більш здоровим і адаптивним чином. А тривалість терапевтичного контакту починається від 7 сеансів.

Нарешті, ідеологічно, психоаналіз зосереджений на тому, що відбувається в гіпотетичних внутрішніх структурах психіки клієнта, а когнітивно-поведінкова терапія орієнтується на тому, як клієнт проявляє себе в світі.

Традиційна когнітивно-поведінкова терапія має обмеження щодо застосування – найкращий ефект вона дає при тривожних розладах і депресіях невротичного рівня (термін запозичений з психоаналізу), тобто при відносно легких випадках порушень. Хоча, наприклад, важкі психотичні депресії, тривожні розлади, розлади харчової поведінки і навіть obsесивно-компульсивні розлади цілком піддаються корекції з її допомогою.

Для роботи зі складними пацієнтами розроблені спеціальні види терапії, які, однак близькі когнітивно-поведінковій терапії ідеологічно і, багато в чому, на ній засновані:

1. Схемотерапія Янга – включає в себе додаткові інструменти з інших напрямків психотерапії, зокрема, трансактного аналізу і гештальт-терапії;
2. Діалектична біхевіоральна терапія Лінехан – розширення когнітивно-поведінкової терапії та її орієнтація на роботу з межевими розладами особистості, акцент ставиться на управлінні гнівом;
3. Функціонально-аналітична терапія Кохленберга і Тсаї – в даному випадку акцент уваги приділяється більше поведінковій складовій;
4. Когнітивна терапія Сегала і Вільямса – узгодження когнітивно-поведінкової терапії з буддистськими техніками, орієнтованими на «я тут і тепер».

Першою на думку спадає класична стаття Бека (Augustus, 1977), в якій була доведена ефективність когнітивно-поведінкової терапії в порівнянні з фармакотерапією (використовувався класичний трициклік іміпрамін, аналог добре відомого широкій аудиторії амітриптиліну).

Докази метадослідження доводять, що когнітивно-поведінкова терапія може бути ефективніше медикаментозного лікування і при роботі з дітьми та підлітками, які страждають obsесивно-компульсивними розладами (O'Kearney, 2006, р. 19). Також, в метадослідженні від 2010-го року (David, 2010), була продемонстрована більш висока (в порівнянні з іншими варіантами психотерапії) ефективність когнітивно-поведінкової терапії при тривожних і депресивних розладах.

Експерти французького Національного інституту здоров'я і медичних досліджень (INSERM) в своєму метааналізі визнали ефективність когнітивно-поведінкової терапії при наступних типах розладів: агорафобія, панічні розлади, генералізований тривожний розлад, соціофобія, посттравматичний синдром, obsесивно-

компульсивний розлад, депресія (легкі форми і депресії середньої тяжкості), біполярний афективний розлад, шизофренія (хронічна форма в поєднанні з нейролептиками), межовий розлад особистості та ін. (Canceil, 2004).

Важливо відзначити, що когнітивно-поведінкова терапія є ефективним способом боротьби з тривожністю не тільки у дорослих, але і у дітей і підлітків (James, 2015). Ще однією особливістю когнітивно-поведінкової терапії є те, що вона ефективна не тільки в форматі класичної очної роботи з психотерапевтом, але і при дистанційному (тобто через інтернет) наданні терапевтичної допомоги (Olthuis, 2016; Cuijpers, 2007).

Найбільш цінним в контексті самовдосконалення та в межах когнітивно-поведінкової терапії є свідчення, що в деяких випадках і ситуаціях когнітивно-поведінкову терапію можна застосовувати до себе самостійно, без участі терапевта (Tolin, 2007). На відміну від класичного психоаналізу (в деяких психодинамічних школах таке теж допускається, але мова не про них), досить значна частина роботи проводиться клієнтом самостійно, навіть якщо він працює з терапевтом. Когнітивно-поведінкова терапія – це не той випадок, коли терапевтичний процес відбувається одну годину раз на тиждень; клієнту доводиться дуже інтенсивно працювати над собою між сесіями.

Звичайно, когнітивно-поведінкова терапія не обмежується наведеними техніками – їй характерне виявлення та опрацювання глибинних деструктивних установок, і робота з керуванням агресією, і багато чого іншого, але це все ми розглянемо в наступних статтях, якщо тема буде актуальною.

Отже, саме когнітивно-поведінкова терапія може розглядатися як інструмент для вирішення психологічних задач, котрі висуває технологічний прогрес, тому, що в її основі лежать виключно наукові принципи аналізу особистості. Оскільки актуальність, інструменти та результати оцінені як відповідні викликам сьогодення, використовувати когнітивно-поведінкову є припустимим для протистояння явищу, яке Елвін Тоффлер описував як Футурошок. Більш того, основним елементом, котрий варто встановити та проаналізувати у гіпотетичних клієнтів, є саме їх обізнаність в методах та інструментах прогресу. Відповідно до цього, варто навчати клієнтів як використовувати ті чи інші продукти прогресу, що посприяє їх адаптивності до прогресу.

Аспекти роботи в когнітивно-поведінковій терапії передбачають не тільки класичний вид терапії, але й дистанційну роботу та